

INGREDIENTE: ACQUA

“Chi berrà dell’ACQUA che io gli darò, non avrà più sete in eterno” (Gv 4,13)

Per la riflessione:

- Quanto è importante l’acqua in cucina?

L’acqua deve né togliere né aggiungere sapore, bensì contribuire ad esaltare al meglio il gusto naturale degli ingredienti, senza essere protagonista.

Quanto riusciamo noi ad essere come acqua nelle nostre relazioni?

- Senza acqua non si può vivere.....

Andiamo alla ricerca dell’acqua che non ci farà più avere sete?



INGREDIENTE: VINO

Gv 2,2-3.7-10

Anche Gesù fu invitato con i suoi discepoli al matrimonio. Venuto a mancare il **VINO**, la madre di Gesù gli disse: «Non hanno più vino».

(...)

Gesù disse loro: «Riempite d'acqua i recipienti». Ed essi li riempirono fino all'orlo. Poi disse loro: «Adesso attingete e portatene al maestro di tavola». Ed essi gliene portarono. Quando il maestro di tavola ebbe assaggiato l'acqua che era diventata vino (egli non ne conosceva la provenienza, ma la sapevano bene i servitori che avevano attinto l'acqua), chiamò lo sposo e gli disse: «Ognuno serve prima il vino buono; e quando si è bevuto abbondantemente, il meno buono; tu, invece, hai tenuto il vino buono fino ad ora».

Per la riflessione:

- Abbiamo lo sguardo vigile come Maria quando abbiamo ospiti alla nostra tavola? E sappiamo essere attenti alle esigenze degli altri quando la tavola è la tavola della nostra vita?

Qual è la motivazione che ci spinge? L'essenza dell'amicizia e dell'amore o il voler ben apparire come "maestri della tavola"?

- Gesù fa il miracolo, trasforma l'acqua in vino perché il vino ad una festa non può mai mancare.

La gioia offerta da Gesù non è mai annacquata, ma piena e disinteressata.

E noi? Ci preoccupiamo perché il vino buono della gioia non manchi mai sulla tavola della nostra vita, perché possa essere condiviso? O ci limitiamo a cercare di essere semplicemente felici? C'è differenza tra gioia e felicità?

- Cosa rappresenta l'acqua delle nostre giare riempita fino all'orlo? E quale è il vino in cui chiediamo a Gesù di trasformarla?



INGREDIENTE: PESCE



*Appena scesi a terra, videro un fuoco di brace con del **PESCE** sopra e del pane.*

Disse loro Gesù: “Venite a mangiare” (Gv 21,9)

Per la riflessione:

- L'azione di **NUTRIRE, CUCINARE PER...** cosa mi ricorda?
- Cibo e legami, cucina e relazioni: quanto questo equilibrio è presente nella nostra vita?

INGREDIENTE: LATTE

Vi ho dato da bere **LATTE** e non cibo solido, perché' non ne eravate ancora capaci.

E neanche ora lo siete (1Cor 3,2)



Per la riflessione:

- Quanto è importante **PORRE ATTENZIONE** ai gusti, alle realtà dei nostri ospiti?
- A volte nella pratica della carità cristiana sembrano mancare le attenzioni tipiche della cucina. Lo si nota quando si tende a nutrire offrendo tutto, sempre, a tutti...

INGREDIENTE: LIEVITO

Mt 13,33

*Il regno dei cieli è simile al **LIEVITO** che una donna prese e mescolò in tre misure di farina*



Per la riflessione:

Riesco a vedere nell'azione di cucinare la capacità di trasformare le materie prime, accostando, mescolando, cuocendo ingredienti diversissimi come il riso e il pesce e a volte contrastanti quali il dolce e il salato, l'acido e il basico?

Può questo discorso essere valido per l'**INTEGRAZIONE** di uomini e donne con culture diverse perché, attraverso l'accostamento di cibi anche contrastanti, ognuno di noi **FACCIA SPAZIO** alle caratteristiche dell'altro?

INGREDIENTE: MIELE

Proverbi 16,24

*Favo di **MIELE** sono le parole gentili, dolcezza per l'anima e refrigerio per il corpo.*



Per la riflessione:

Le parole non sono solo suoni, in certi casi sono carezze, che hanno il potere di ristorare lo spirito di chi le ode, in altri sono come schiaffi, che possono abbattere e causare profonde ferite emotive.

- Vi è mai capitato di essere trafitti da una lingua affilata come una spada?
- Ricordate un'occasione in cui delle parole gentili vi hanno recato sollievo?
- Quanto ci appartiene l'abitudine di usare le parole per benedire e costruire e quanto invece ci lasciamo andare ad utilizzare parole ambigue, cattive o giudicanti?

INGREDIENTE: OLIO

Levitico 7:12

*Se qualcuno lo offre come ringraziamento, offrirà il sacrificio di ringraziamento con l'aggiunta di focacce azzime intrise con **OLIO**, gallette senza lievito unte con olio e fior di farina cotto in forma di focacce intrise d'olio.*

“Nella vita ordinaria noi raramente ci rendiamo conto che riceviamo molto di più di ciò che diamo, e che è solo con la gratitudine che la vita si arricchisce”

(Dietrich Bonhoeffer)

“La gratitudine può trasformare i giorni comuni in ringraziamenti, il lavoro di routine in gioia, e cambiare le opportunità ordinarie in benedizioni.”

(William Arthur Ward)

Per la riflessione:

E' nella natura dell'uomo lamentarsi sempre e per qualsiasi cosa, essere perennemente insoddisfatti e dare tutto per scontato. Ci passano accanto un sacco di piccoli miracoli ogni giorno, ma spesso non ci rendiamo conto che riceviamo molto, finché non perdiamo qualcosa. E, perciò, siamo grati solo a posteriori.

- Ci accorgiamo delle tante cose di cui dovremmo essere grati ogni giorno?
- Essere grati coincide semplicemente col saper dire grazie?
- Cosa vuol dire praticare la gratitudine e quali effetti ha su di noi?
- Che differenza c'è tra riconoscenza e gratitudine?



INGREDIENTE: SALE

Matteo 5,13

Voi siete il sale della terra; ma se il sale perdesse il sapore, con che cosa lo si potrà render salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dagli uomini.



Per la riflessione:

Usando immagini della vita di ogni giorno, con parole semplici e dirette, Gesù fa sapere qual è la missione e la ragion d'essere di una comunità cristiana: essere sale. In quel tempo, con il caldo che faceva, la gente e gli animali avevano bisogno di consumare molto sale. Il sale, consegnato dal fornitore in grandi blocchi nella piazza pubblica, era consumato dalla gente. Ciò che rimaneva, cadeva in terra e perdeva il suo sapore. "Non serve più a nulla, salvo essere gettato via e calpestato dagli uomini". Gesù evoca questa usanza per chiarire ai discepoli e alle discepole la missione che devono svolgere.

Nel vangelo oggi riceviamo un'importante istruzione sulla missione della Comunità. Deve essere il sale della terra. Il sale non esiste per sé, ma per dare sapore al cibo. La comunità non esiste per sé, ma per servire la gente

- *Il compito di dare sapore al mondo è nostro, noi siamo il sale, siamo quelli che hanno la missione di fare la differenza.*

*Essere sale: non è un privilegio, non è permessa la vana compiacenza... È, invece, una grande **responsabilità**... Come la viviamo?*

- *Esiste molto concretamente il rischio di stemperarsi nelle acque delle mode e dei compromessi. Come reagire? come difendersi?*
- *Come affermare la propria autenticità cristiana nel mondo d'oggi?*

**Aiutaci Signore ad essere il pizzico di sale sufficiente
affinché non alteri le caratteristiche di chi ci è vicino**

INGREDIENTE: GRANO

Giovanni 12,24-26

In verità, in verità io vi dico: se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto. Chi ama la propria vita, la perde e chi odia la propria vita in questo mondo, la conserverà per la vita eterna.

Per la riflessione:

Gesù si paragona al seme di frumento che manifesta la sua forza vitale proprio quando cade nella terra. Scegliendo di cadere, sceglie di morire per comunicare a tutti la sua vita: non rimane solo, non rimane unico. Gesù ci insegna che il seme che vuole conservarsi perde la sua qualità di seme, non è più quello che deve essere, non comunica più vita. Una vita è tale perché si dona; una vita che non si dona e si chiude in se stessa è sterile: sempre!

Molta parte della nostra vita la passiamo cercando di difenderci. Abbiamo paura di metterci in gioco, perché abbiamo paura di metterci in discussione, di perdere le certezze compatte che abbiamo nella nostra testa. Ma è solo a partire da una simile perdita che potremmo vedere la nascita di qualcosa di nuovo.

- *La nostra vita esprime il dono di noi stessi?*
- *È una semina di amore che fa nascere amore?*
- *Siamo consapevoli che per essere seme di gioia, perché ci sia la gioia nel campo di frumento è necessario il momento della semina?*
- *Possiamo dire di aver scelto il Signore se poi non abbracciamo con lui la croce?*



**Fa' o Signore che non abbia paura a donarmi,
non abbia paura a morire,
ma possa diventare un canale
attraverso cui Tu arrivi ai fratelli!**